

Skončenie s fajčením: pozitíva

Kvalita a dĺžka vášho života sa po skončení s fajčením zlepšia.

Pozitívne účinky budete cítiť hneď po poslednej cigarete.



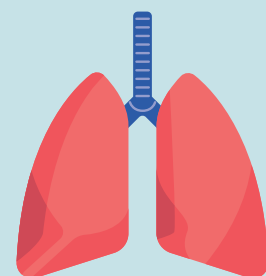
Zvoľte si lepšiu plodnosť

Negatívny vplyv fajčenia na mužskú a ženskú plodnosť sa stratí.⁵

Prestaňte fajčiť

1 rok

24 hodín



Zvoľte si zdravé pľúca

Pľúca budú vyzeráť lepšie.¹

9 mesiacov

2 – 12 týždňov

1 – 2 mesiace



Zvoľte si cítiť sa zdravo

Pokožka bude sviežšia – môžete vyzeráť mladšie aj o 13 rokov.⁴



Zvoľte si viac energie

Krvný obeh sa zlepší, fyzická aktivita bude ľahšia... budete mať viac energie.²



Zvoľte si menej kašľa

Kašeľ, množstvo hlienov a dýchavičnosť sa znížia.³

Zvoľte si dlhší život

O koľko rokov sa dá predĺžiť život?

Roky navyše k priemernej dĺžke života, ak prestanete s fajčením v uvedenom veku.⁶



Zdroje

1. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. 2. U.S. Department of Health and Human Services. 3. *European Respiratory Journal* 2004. 4. *Skinmed* 2010. 5. *Fertility and Sterility* 2004, ([http://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(04\)00883-0/fulltext](http://www.fertstert.org/article/S0015-0282(04)00883-0/fulltext)). 6. *BMJ* 2004 7. *New England Journal of Medicine*: (<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMs1211128?viewType=Print&viewClass=Print&>)



ERS ELF

Zistite viac na:
www.healthylungsforlife.org

Tento text vznikol s úmyslom pomôcť zdravotníckym pracovníkom vysvetliť pacientom pozitívne účinky skončenia s fajčením. Vyhotovila ho European Respiratory Society (ERS), Výbor pre kontrolu tabaku a European Lung Foundation (ELF) ako súčasť kampane Healthy Lungs for Life.